



社会福祉法人 三重健寿会  
特別養護老人ホーム 往還

ホームページアドレス  
<http://care-net.biz/24/oukan>

第27号

## 往還通信

発行日：平成22年2月5日  
〒510-8103  
三重県三重郡朝日町  
大字柿字熊之田564番地  
FAX (059) 377-6001  
電話 (059) 377-6011



### 往還風景

#### 新春お茶会

1月9日(土)

利用者様にいつもと違った雰囲気の中で、お茶を楽しんでいただきました。

結構な  
お手前でした。



### 2月のクラブ活動

- 4日(木) 書道クラブ
- 18日(木) 書道クラブ
- 10日(水) 手づくりクラブ
- 16日(火) カラオケクラブ
- 23日(火) カラオケクラブ
- 26日(金) お花クラブ



### 2月の行事

- 3日(水) 音楽療法  
3階、ショート、ディサービス
- 10日(水) 音楽療法  
2階、ショート、ディサービス
- 24日(水) 音楽療法  
1階、ショート、ディサービス

### 往還神社にお参り！

1月16日(土)

井後神社の桐山神主様にお祓いとお清めをして頂き、往還神社の御賽銭を奉納しました。

皆様の健康と  
長寿を願って！



### 入所者様ものんびりとディサービスで！

ディサービスルームで5名の入所者様が1日過ごされました。お風呂に入ったり、貼り絵をしたり、お食事を召し上がった後お話をされたり、DVDの愛染かつらをご覧になられ、いつもと違う場所で、楽しく過ごしていただきました。





# 老年医学の巨人



高齢者の生活に立ち足る特有の問題点を老年医学の巨人といいます。プロ野球の巨人軍は強く子供たちのあこがれであります。老年医学の巨人は全くの反対です。つまりとてつもない問題を抱えたやっかいな状態を指しています。それがなぜ巨人といわれるか、それは歳をとると多くの人がその状態になってしまうこと、本人や周囲が自立しようとするに対してその抵抗がただならないことなどから名付けられたものです。よくみられる転倒やうつ、失禁などで生活の質が低下します、共通していることは1)原因が多岐にわたる、2)慢性の経過をとる、3)自立を困難にする、4)単純な治療方法はない ということです。機能が低下してからでは巨人に負けてしまいますので、そうならないように普段から自分の生活機能のレベルがどの程度なのかをチェックして、機能が落ちてきているようであれば早い目に対応することを勧めます。

チェック項目は日常生活動作として(ADLと略します)着替えができるか、食事はどうか、歩行はどうか、排泄はどうか、衛生管理はできているか、そして動作、道具を使つての日常生活動作(IADLと略します)として 買い物はできるかどうか、家事はできるか、金銭管理はしているか、炊事はできるか、乗り物を使って移動できるか、以上の項目をみて×のところがあれば日常生活を意識して老年医学の巨人に負けないようにしてください。

こめだ腎・泌尿器科 米田 勝紀



## 編集部より

新年を迎え、ばたばたとしている間に1月もあっという間に過ぎてしまった感じがします。気がつけばもう立春。でもまだまだ寒さは続きそう。この寒さに負けず、もうひと頑張り元気にこの寒さを乗りきりましょう。

朝日中学校職場体験 1月25日・26日

朝日中学校の生徒5名が職場体験にやってきました。利用者様といっしょにちぎり絵やカラオケをしたり、お話を聞いたりして2日間の職場体験が無事終わりました。皆さん将来は、看護師や福祉関係の仕事希望されているという事で、看護師や栄養士の話にも熱心に耳をかたむけてみえました。夢に向かって頑張ってください。



ワンポイント

今日から始める、簡単お口のケア  
アドバイス



## 嚥下機能の重要性(1)

### 加齢とともに嚥下機能は低下する

物を飲みこむ動作はふだんは意識せずに行っていますが、舌やのどなどが巧みに連動して食道から胃の中へと送りこんでいます。加齢とともに物を飲み込む嚥下機能低下するため、うまく飲み込めなくなったり、気管や肺へと流れてしまう嚥下障害が起こったりします。嚥下障害になると、栄養を十分に摂取できずに栄養失調になったり「誤嚥性肺炎」などの病気にかかりやすくなったりするので健康を維持するためには、嚥下機能の低下を防ぐことも大切です。

### ■嚥下機能が低下する原因

- ・歯が弱り、噛む力が低下
- ・唾液の量が減る
- ・あごやほお、のどなどの筋力の低下
- ・粘膜の知覚や味覚の低下
- ・注意力や集中力の低下
- ・脳卒中や認知症による障害など

歯科衛生士 水谷 敦子